



Helping Children Cope.

How can we help kids when dealing with a crisis? Though dealing with Covid is new to all of us, the upsets and consequences of large change that can happen in families, communities, and nations is not. Interestingly, some children deal with these types of large scale life events easier than others. Social researchers and psychologists have found that it is not so much the type of event (replace Covid with hurricane, flood, earthquake or even war) as the individual child's level of resiliency. Though some of that courage to move forward is innate personality, there are what psychologists refer to as "protective factors" that can go a long way in increasing resiliency, promoting coping, and helping children move forward more completely.

Protective factors can look like different things to different people, but generally speaking they are the things that help us find safety, identity, and a bit of certainty during times of change. These can include children having an adult to talk to, knowing that their family protects and cares for them, and having at least one good friend to confide in. It's no surprise that some of the most significant protective factors are relational. Some other protective factors include a daily routine, hobbies, and physical activity. These are sometimes also called "self-care" strategies and can help manage stress. From cooking to shooting hoops, to playing with a pet, and trying a new instrument, even during Coronavirus there are so many ways to engage in self-care. It is most important to help your child find healthy outlets and to share your interest and encouragement.

When talking to your children, it is so important to really listen—to let them share their concerns, their disappointments, and their fears. (We feel those emotions too!) We can understand, be compassionate, and give that extra measure of patience. And by managing our own stress the best we can, we can model for our children healthy coping. Some of that is just through talking – communicating helps everyone. It's good to appropriately share and model our own feelings. It's okay to say "I'm sad, too." It's also important to offer some reassurance that, as long as this has been going on, it won't always be this way. This is temporary - we will manage our way through it together. If some days your child doesn't want to talk about things, that's okay. Teens need a little space and independence sometimes too so it can sometimes feel like a fine art to strike a good balance. But look for opportunities to "check in" by offering inquiring and supportive questions like "Hey, how are things going with (fill in the blank)?" By showing some interest in the things that matter in their daily lives you are sharing your time, attention and your love. That's what all kids want and ultimately helps them acquire more resiliency when those most challenging of days come their way.

For additional resources on children and coping feel free to check out my absolute favorite website: **kidshealth.org**. Also, if your child could use additional support and you would like to reach out to me to talk about any specific concerns you can connect with me at michelle.parker@gcccharters.org or call my Google Voice number at (916) 587-2829.

Wishing you well,

Mrs. Parker
School Counselor
COA Middle School



Как помочь подросткам в кризисной обстановке: «защитные факторы».

Что можно сделать, чтобы помочь детям справиться с трудностями? Мы впервые столкнулись с ситуацией коронавирусной пандемии, однако нам уже приходилось испытывать трудности и переживания, связанные с переменами в жизни на уровне отдельной семьи, сообщества, и даже всего населения страны. Интересно отметить, что некоторые дети справляются с ситуациями подобного плана успешнее, чем остальные. Социологи и психологи пришли к выводу, что важную роль здесь играет не сама проблема, с которой детям пришлось столкнуться (вместо пандемии коронавируса это может быть ураган, затопление или даже военные действия), а уровень выдержки и развитое самообладание у детей. В определенной степени наличие и уровень развития этих качеств зависит от личностных характеристик ребенка, однако существует несколько средств, которые психологи называют «защитными факторами», и которые могут помочь детям развить самообладание и научиться успешно справляться с возникшими трудностями.

Защитные факторы могут выглядеть по-разному для разных людей, но в общем и целом они представляют собой средства и приемы, позволяющие почувствовать себя в безопасности, определить личные потребности, а также обрести психологическую стабильность во времена испытаний и перемен. Для детей такими факторами часто являются наличие взрослого, с которым они могут обсудить свою проблему, осознание того, что их близкие любят их и заботятся о них, а также наличие хотя бы одного надежного друга, с которым они могут поделиться наболевшим. Неудивительно, что одним из самых главных защитных факторов являются успешные межличностные отношения. К другим защитным факторам относятся налаженный режим дня, занятия хобби, а также регулярная физическая нагрузка. Все эти средства также относятся к стратегиям, помогающим наладить самоподдержку и справляться со стрессом. Даже во времена коронавирусной пандемии можно найти много занятий, позволяющих позаботиться о своем психологическом здоровье: от приготовления различных блюд до упражнений с баскетбольным мячом и сеткой, игрой с домашними животными, освоение нового музыкального инструмента и многое другое. Очень важно помочь ребенку найти интересующие его занятия и оказывать ему внимание и поддержку.

Когда вы разговариваете со своими детьми, важно выслушать их, дать им возможность высказаться и поделиться с нами своими переживаниями, разочарованиями и страхами. Мы – взрослые – тоже испытываем все эти эмоции. Мы можем помочь своим детям, проявив понимание, сочувствие и дополнительное терпение. Если мы сами успешно регулируем свой уровень стресса, мы можем стать примером для своих детей в том, как справляться со сложными ситуациями. При этом важно не забывать, что общение всегда остается очень действенным инструментом, и делиться с детьми собственными переживаниями и чувствами. Например, всегда можно сказать ребенку: «мне тоже бывает грустно». Также важно объяснять детям, что как бы ни было тяжело в данный момент, трудные времена закончатся. Это временная ситуация, и мы справимся с ней вместе. Ребенок может не всегда быть готов обсуждать свои проблемы. Подросткам особенно важно их чувство независимости, и им часто сложнее идти на контакт с окружающими, поэтому нам, взрослым, приходится в таких ситуациях находить баланс в общении с ними. Тем не менее, важно хотя бы периодически узнавать у подростков, как у них дела, и проявлять интерес, задавая такие вопросы как: «Что происходит/Как дела с _____?». Проявляя интерес к занятиям наших детей, которые важны для них, мы демонстрируем им свою любовь, готовность уделить им свое время и проявить к ним внимание. Это те вещи, которые особенно нужны детям, и которые помогут им развить самообладание и стрессоустойчивость для того, чтобы успешно справляться с любыми сложными ситуациями, с которыми им предстоит столкнуться в жизни.

С дополнительной информацией вы можете ознакомиться на одной из моих любимых страниц в интернете: **kidshealth.org**. Если вашему ребенку понадобится дополнительная помощь, вы можете обратиться ко мне по емейлу на michelle.parker@gcccharters.org или по телефону (916) 587-2829.

С наилучшими пожеланиями,

Mrs. Parker
школьный консультант
средняя школа COA

Important upcoming dates and events Важные события и мероприятия



- 10/8 Virtual Parent Meeting: school re-opening plans, 11am and 4pm
- 10/9 Non Student/Non Work day, NO Teacher Office Hours
- 10/12 Teacher In-service day, NO SCHOOL
- 10/13 Virtual Coffee with the Principal @ 11am
- 10/15 School&Family Radio Show at Ethno.fm @ 8:00-8:30am
(listen on 87.7FM or online at ethno.fm)
- 10/16 Regular school day (Monday schedule: 1-3 period)

“Responsibility”
Character trait for
the month of October

“Ответственность”
черта характера, которую мы
обсуждаем в октябре

“Respect”
Character trait for
the month of September

“Уважение”
черта характера, которую мы
будем обсуждать в ноябре

Distance Learning updates:

bit.ly/COAMS_COVID

www.coamiddle.org

Instagram: COA_MS

Twitter: COA_middle

Facebook:

@CommunityOutreachAcademyMiddle



FALL 2020-21



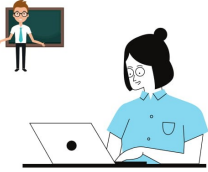
COA MIDDLE DISTANCE LEARNING



ОСЕНЬ 2020-21

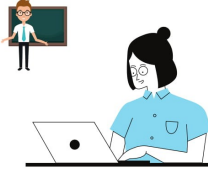


ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ COA



SYNCHRONOUS (LIVE) INSTRUCTION

Live Learning Experiences are designed to provide authentic instruction for all learners; human contact and face-to-face teaching connections are the fabric of what we do.



СИНХРОННОЕ (КОНТАКТНОЕ) ОБУЧЕНИЕ

Обучение в контакте с учителем и другими учениками обеспечивает наилучшую атмосферу для получения знаний учащимися: контакт с другими людьми и получение знаний непосредственно от учителя являются основой нашего процесса обучения.

DAILY SCHEDULE

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1st Period: 9:00 - 10:30	4th Period: 9:00 - 10:30	1st Period: 9:00 - 10:30	4th Period: 9:00 - 10:30	Teacher Office Hours School Spirit Events
2nd Period: 10:40 - 12:10	5th Period: 10:40 - 12:10	2nd Period: 10:40 - 12:10	5th Period: 10:40 - 12:10	
Lunch: 12:10 - 1:00	Lunch: 12:10 - 1:00	Lunch: 12:10 - 1:00	Lunch: 12:10 - 1:00	
3rd Period: 1:00 - 2:30	6th Period: 1:00 - 2:30	3rd Period: 1:00 - 2:30	6th Period: 1:00 - 2:30	

ЕЖЕДНЕВНОЕ РАСПИСАНИЕ

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1st Period: 9:00 - 10:30	4th Period: 9:00 - 10:30	1st Period: 9:00 - 10:30	4th Period: 9:00 - 10:30	Teacher Office Hours School Spirit Events
2nd Period: 10:40 - 12:10	5th Period: 10:40 - 12:10	2nd Period: 10:40 - 12:10	5th Period: 10:40 - 12:10	
Lunch: 12:10 - 1:00	Lunch: 12:10 - 1:00	Lunch: 12:10 - 1:00	Lunch: 12:10 - 1:00	
3rd Period: 1:00 - 2:30	6th Period: 1:00 - 2:30	3rd Period: 1:00 - 2:30	6th Period: 1:00 - 2:30	

ATTENDANCE

Attendance matters and students will be marked as late if:

- They are not in their Google Meet and participating within 5 minutes of the start of the period.

Students will be marked as absent if they are not actively participating in their Live instruction.



ПОСЕЩАЕМОСТЬ

Посещаемость очень важна, ученикам будет зачитано опоздание, если:

- они на зашли в гугл класс и не начали заниматься в течение 5 минут с начала каждого урока.

Ученики будут отмечены как отсутствующие, если они не принимают активного участия в занятиях с учителем в гугл классах.



CLASSROOM.GOOGLE.COM

Google Classroom will be our hub for all teacher-student communication and assignments.

In Google Classroom, students can:

- Interact with content (e.g. text, documents, videos, images, etc)
- Access resources and materials
- Complete assignments
- Communicate with the teacher

CLASSROOM.GOOGLE.COM

Гугл классы будут использоваться как основная платформа для всех занятий в школе и для общения с учителями.

В гугл классах учащиеся могут:

- работать с материалами (тексты, электронные файлы, видео, фото и т.д.)
- получать доступ к информации и обучающим материалам
- выполнять задания
- общаться с учителями

EXPECTATIONS

Students shall behave respectfully and should be aware of voice level, limit outside distractions/backgrounds (including wearing proper dress), and come prepared to learn.



ТРЕБОВАНИЯ

Во время занятий учащиеся должны вести себя соответствующим образом, следить за тем как громко они говорят, ограничить все внешние помехи, быть прилично одетыми, и быть подготовленными к получению знаний.



FOR MORE INFORMATION GO TO:
BIT.LY/COAMS_COVID

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ССЫЛКЕ:
BIT.LY/COAMS_COVID

VISIT US AT COAMIDDLE.ORG

GO HUSKIES!!!

НАША СТРАНИЦА COAMIDDLE.ORG

Хаски - только вперед!!!